



## 相談室便り No.5

令和2年6月

生徒のみさんへ



中央区立銀座中学校  
スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子  
心の教室相談員 上町真由美

長い休校が明けて、学校が再開しました。改めて、1年生のみなさん入学おめでとうございます。2年生、3年生のみなさん進学おめでとうございます。新しい環境はいかがでしょう？慣れましたか？みなさんが安心して学校生活をおくるお手伝いをさせていただきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

心の教室相談員・スクールカウンセラーの自己紹介をさせていただきます。

心の教室相談員の上町です。昨年度から引き続き月曜・水曜日に相談室にいます。気軽にお話ししに来てくださいね。

火曜日担当の相楽直子(サガラナオコ)です。心身ともに大きく成長する中学生！悩み多き中学生！解決に向けてともに考えていければと思います。

金曜日担当の秋田貴与子です。皆さんのお話を聴きながら、考えを整理するお手伝いをさせていただければと思います。お気軽にお声かけください。

### 【 こんな時に相談室を利用してください 】



- ・ 誰かに話を聞いて欲しい時
- ・ 悩みや心配な事がある時
- ・ 悩みや心配なことがあり、だれに相談したらいいかわからない時
- ・ 考えがまとまらない時 など

#### 相談予約について

- ・ 直接スクールカウンセラーに声をかける
  - ・ 担任・養護の先生から予約してもらうのどちらかで予約してくださいね。
- 予約の入っていない昼休み、放課後は相談室を開放しています。

モヤモヤしている時  
ムカムカしている時  
話すとスッキリしますよ

## 相談室便り No.5

保護者のみさまへ

令和2年6月

中央区立銀座中学校  
スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子  
心の教室相談員 上町真由美

保護者の皆様、長い休校が明けて学校が再開しました。改めて、お子さんのご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの相樂直子・秋田貴与子、心の教室相談員上町真由美と申します。保護者の皆様、先生方と協力し、お子さんがより良い学校生活を送るお手伝いをさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

**思春期の子ども**への対応は自分の子どもといえども大変なものです。子どもの発する、その時々で異なる言葉や態度に親は困惑させられます。親にとって好ましくない服装・態度・遊び・人間関係などを敢えて自分にフィットするか否か試そうとします。まさにこれらは思春期の特徴です。子どもは様々な試行錯誤を繰り返し、大人と子どもを行ったり来たりしながら、やがて安定した大人に成長していきます。

親は時に傷つき後悔したりします。親自身が支えられ慰められることも必要になります。親自身が相談相手、愚痴をこぼす相手をもつことで孤立せず、余裕を持つことが大切ではないでしょうか。夫婦や親子関係の中でそれが満たされることが理想ですが、それが得られない時には家庭外にそれを求めることも必要です。

このように感じられた時に相談室をご利用くださるとありがたいです。また

- ・学習上の心配ごと
  - ・成長や発達に関する心配
  - ・お子さんの人間関係、友人関係の心配
  - ・学校に行きたがらない
  - ・子育ての悩み
- 等々ございましたら、お気軽にお声かけ下さい。

### ご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話（03-3545-8011）していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。

※学校行事などによりご相談をお受けできない日もあります。

※火曜日はスクールカウンセラー相樂直子、金曜日はスクールカウンセラー秋田貴与子が担当させていただきます。

6月	相樂(火曜日)	9日	16日	23日	30日
	秋田(金曜日)	5日	12日	19日	26日
7月	相樂(火曜日)	7日	14日	21日	
	秋田(金曜日)	3日	10日	17日	31日
8月	相樂(火曜日)	25日			
	秋田(金曜日)	28日			